

Arroz Crujiente con Tofu y Vegetales

Tiempo de preparación : 20 minutos

Tiempo de Cocción: 50 minutos

Sirve: 4 Porciones

Esta mezcla de tofu y arroz cocido combina maíz, guisantes, zanahorias y condimentos apelmazados en una sartén resultando en una delicia "crujiente".

Ingredientes

Para el arroz:

2 tazas agua

1 taza arroz integral

Para el tofu y vegetales:

3 tazas arroz preparado

1 libra tofu

1 taza maíz congelado, descongelado

1 taza guisantes congelados, descongelados

6 cebollines (en rodajas incluyendo las partes blancas y verdes)

1 zanahoria (rallada)

1/4 taza hojas de albahacas frescas

1/4 cucharadita sal

2 cucharadas aceite vegetal

Preparación

1. Para preparar el arroz, cocínelo de acuerdo a las indicaciones del paquete. Apártelo y déjelo enfriar y secar.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	389	
Grasa total	13 g	20%
Proteínas	17 g	
Carbohidrato	54 g	18%
Fibra dietetica	8 g	32%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	215 mg	9%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 taza
Granos	1 1/2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	2 onzas

2. Coloque el tofu, maíz, cebollines, zanahoria, albahaca y sal en el tazón y mezcle bien.
3. Cuando el arroz esté completamente cocido, añádalo al tazón con el tofu y mezcle bien.
4. Coloque la sartén sobre fuego medio-alto y cuando esté caliente, añada el aceite.
5. Añada la mezcla de arroz y tofu; reduzca el fuego a bajo y presione hacia abajo la mezcla con una espátula. Cubra y cocine por 10 minutos. Presione de nuevo hacia abajo para ayudar a que se forme una costra crujiente. Voltee las porciones de arroz de manera que se obtengan trozos de arroz crujiente. Cocine hasta que esté crujiente, hasta por unos 20 minutos.